

すくうるらんち



東部地域栄養教諭・学校栄養職員

夏バテしない食生活を!

暑くなって、体のだるさを感じたり、食欲が落ちたりしていませんか？ 夏バテを防ぐには、食事から栄養をしっかりとることが基本ですが、暑さで食欲がわからない人もいます。夏バテを防ぐポイントとともに、食欲を増す、疲れを回復するための食事の工夫についてお伝えします。

夏バテを防ぐ食生活 4つのポイント

★ 朝・昼・夕の3食を欠かさず食べる

特に朝ごはんは重要です。早寝・早起きの規則正しい生活を心がけましょう。

★ 旬の野菜や果物を食べる

強い紫外線から肌を守る“抗酸化作用”のあるビタミンや、汗で失われるミネラルを豊富に含みます。

★ 冷たいものをとりすぎない

胃腸が冷えて食欲が落ちる原因になります。また、甘い清涼飲料水のとりすぎにも気をつけましょう。

★ おやつはダラダラ食べない

食事が食べられなくなるように、時間と量を考えましょう。

食欲が

食欲がないときは？

香辛料や香辛・香味野菜を利用しましょう。特有の香りやピリッとした辛さで食欲を刺激してくれます。



夏の

夏の疲れを回復するには？

糖質をエネルギーに変えるために必要な「ビタミンB1」を食事に取り入れましょう。ビタミンB1は、にんにく、ねぎ、にらなどに含まれる香り成分「アリシン」と一緒にとることで、体へ吸収されやすくなります。

ビタミンB1を多く含む食品例

お米を使った朝食献立コンクール (2人1組)

応募締切 令和6年9月10日(火) 必着
 開催日 令和6年12月7日(土) AM10:30~
 会場 伯耆しあわせの郷(倉吉市)



お問い合わせ先 (公財)鳥取県学校給食会 0857-23-7084
 詳しくはHPをご覧ください。 http://www.togk.or.jp

主催 公益財団法人 鳥取県学校給食会
 後援 鳥取県教育委員会 鳥取県学校栄養士協議会 鳥取県PTA協議会 JAグループ鳥取



みんなで応募しよう